7. DERS
1.TEKNİK
KİLO PROBLEMLERİ İÇİN E.F.T UYGULAMASI
ÇALIŞMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE 1- YEME İSTEĞİMİZİ TETİKLEYEN DUYGULARI TESPİT EDECEĞİZ HEPİMİZDE FARKLI FARKLI AŞIRI YEME İSTEĞİNİ TETİKLEYEN DUYGULAR OLABİLİR …
HANGİ DUYGUYA KAPILDIĞIMIZDA YİYECEKLERE YÖNELİYORUZ.SORMAMIZ GEREKEN AŞIRI YEMEK LE FİZİK BEDENİMİZİ Mİ BESLİYORUZ YOKSA DUYGULARI MIZIMI BESLİYORUZ.CANIMIZ ABUR CUBUR BİRŞEYLER İSTEDİĞİ ZAMAN KENDİMİZE SORUYORUZ?
BU KONUDA FARKINDALIĞIMIZI GELİŞTİRİYORUZ
ŞU ANDA HANGİ DUYGULARIMI BESLİYORUM?
ENDİŞELERİMİMİ? KIZGINLIĞIMIMI? CAN SIKINTILARIMIMI? STRESİMİMİ? ÜZÜNTÜLERİMİMİ?GELECEK KAYGILARIMI MI? VS ÖNCE BUNU TESPİT EDİYORUZ VE ONA GÖRE E.F.T ÇALIŞMAMIZI BELİRLİYORUZ.
2- HANGİ YİYECEKLERE ZAAFIMIZ VAR . BUNLAR ÜZERİNDE ÇALIŞACAĞIZ.
E.F.T İLE KİLO ALMAMIZA YOL AÇAN BİLİNÇALTI NDA YATAN AŞIRI YEMEK YEME İHTİYACIMIZI TETİKLEYEN DUYGULARLA ÇALIŞIP ONLARIN FARKINA VARIP TEMİZLEDİKÇE ,KİLO ALMAMIZA NEDEN OLAN SORUNU TEMİZLEMİŞ OLUYORUZ.
KİLO PROBLEMLERİMİZDE ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİ KULLANIYORUZ
KURULUM CÜMLELERİMİZİ KENDİMİZDE TESPİT ETTİĞİMİZ DUYGULARA GÖRE BELİRLİYORUZ. ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİNDE BİRÇOK KURULUM CÜMLELERİ OLABİLİR .DAHA ÖNCEKİ TEKNİKLERİMİZDE SADECE KARATE VURUŞ NOKTASINDAN BAŞLAYARAK 3 KEZ KURULUM CÜMLESİ SÖYLÜYOR İDİK ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİNDE BİRÇOK KURULUM CÜMLESİ İLE BAŞLIYORUZ.

1- KN – KARATE NOKTASI, UYGULAMAMIZA KARATE KESME NOKTASINDAN BAŞLIYORUZ. İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK KARATE KESME NOKTASINA BU BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK TESPİT ETTİĞİMİZ KURULUM CÜMLELERİNİ SÖYLÜYORUZ...
KURULUM CÜMLELERİ :
A- EŞİME ÖFKELENDİĞİM ZAMAN VE VEYA KİME ÖFKE DUYUYORSANIZ ÖFKELENDİĞİM ZAMAN YEMEK YEME İSTEĞİME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN VE DERİNDEN KABUL EDİYORUM .ÖFKELENDİĞİM ZAMAN BANA VERİLEN MESAJIN NE OLDUĞUNU ANLAMAYA ÇALIŞIP . HERŞEYİ HERKESİ OLDUĞU GİBİ KABUL ETMEYİ SEÇİYORUM. BEN ÇOK DEĞERLİYİM ÖFKELENDİĞİM ZAMAN KENDİME ZARAR VERDİĞİMİN FARKINDA OLUYORUM DOLAYISI İLE HUZURU SEÇİYORUM.BEN IŞIĞIM BEN HUZURUM BEN SONSUZLUK YOLCUSU BİR RUH VARLIĞI OLDUĞUMUN FARKINDALIĞINI GELİŞTİRİYORUM.
ÖFKE DUYUGLARIMI İLAHİ IŞIĞA BIRAKIYORUM – VURUŞLAR YAPARAK 7 KEZ SÖYLÜYORUZ.

KENDİMİ ÇOK YALNIZ HİSSEDİYORUM BU YALNIZLIK HİSSİMDEN DOLAYI YİYECEKLERE SALDIRSAM DA KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.BUGÜN BU YALNIZLIK HİSSİMİN FARKINA VARIYORUM VE İÇİMDEKİ DOSTA ,İÇİMDEKİ IŞIĞA ,İÇİMDEKİ BİLGELİĞE ADIM ATMAYI SEÇİYORUM. BİLİYORUM Kİ YAŞADIĞIM HER ŞEY BENİM GELİŞMEM ,BENİM DAHA GÜÇLÜ OLABİLMEME VE MADDENİN ESARETİNDEN KURTULABİLMEM MADDEYE HAKİM OLABİLMEM İÇİN VAR.DOLAYISI İLE BUGÜN ŞUNUN FARKINA VARIYORUM Kİ VAZİFELİ VARLLIKLARIMIZ BİZLERE HER AN YARDIMA HAZIR VE YALNIZ OLMADIĞIMIN FARKINA VARIYORUM. BEN SEVGİYİM BEN IŞIĞIM BEN SONSUZLUK YOLCUSU RUH VARLIĞIYIM VE SONSUZ DOSTLARIM VAR.

YALNIZLIK HİSLERİMİ İLAHİ IŞIĞA BIRAKIYORUM – VURUŞLAR YAPARAK 7 KEZ SÖYLÜYORUZ.

GELECEKLE İLGİLİ KAYGILARIMI ENDİŞELİRİMİ DÜŞÜNMEYE BAŞLADIĞIM ZAMAN HER NE KADAR DA AŞIRI YEMEK YEME İSTEĞİM UYANIYORSA VE AŞIRI YEMEK YİYORUM BUNA RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.BUGÜN ŞUNUN FARKINA VARIYORUM GEÇMİŞİMDE YAŞANANLARIN HEPSİ GEÇTİ GELECEK İSE

GELMEDİ BENİM YARATIMIMI BEKLİYOR .GEÇMİŞ VE GELECEĞİ DÜŞÜNMEK YERİNE ANDA KALMAYI SEÇİYORUM. RUHUMA YÜKSEK BENLİĞİME GÜVENİYORUM NE YAŞIYORSAM HER ŞEYİN BENİM GELİŞİMİMİ İÇİN OLDUĞUNUN BİLİNCİNE VARIYORUM.BEN IŞIĞIM BEN SEVGİYİM BEN SONSUZLUK YOLCUSU BİR RUH VARLIĞIYIM.
KAYGILARIMI İLAHİ IŞIĞA BIRAKIYORUM – VURUŞLAR YAPARAK 7 KEZ SÖYLÜYORUZ.

B- HER NE KADAR DA CAN SIKINTILARIM OLDUĞU ZAMAN YEMEKLERE YÖNELİYORSAM DA KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM. CAN SIKINTILARIMIN FARKINA VARIP BU DUYGULARIMI N İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ İLE TEMİZLENMESİNE NİYET EDİYORUM BURDA BİR DAKİKA BOYUNCA GÖZÜMÜZ KAPALI DERİN DERİN NEFES ALIP BAŞIMIZDAN BEYAŞ BİR ŞIĞIN TÜM BEDENİMİZE YAYILDIĞINI DÜŞÜNÜYORUZ. VE CAN SIKINTILARIMIZI İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİNE BIRAKIYORUZ. BEN IİIĞIM, BEN SEVGİYİM ,BEN SONSUZLUK YOLCUSU BİR RUH VARLIĞIYIM.

CAN SIKINTILARIMI İLAHİ IŞIĞA BIRAKIYORUM – VURUŞLAR YAPARAK 7 KEZ SÖYLÜYORUZ.

E- DEPRESYONDAYIM VE YEMEK YİYORUM BUNA RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.
BUGÜN ŞUNUN FARKINA VARIYORUM Kİ DEPRESİF HİSLERİM BANA YAŞAMIMA NE KATIYOr? BU DEPRESİF HİSLERLE KEDNİME ZARAR VERDİĞİMİN FARKINA VARIYORUM. VE BİLİYORUM VE ANLIYORUM Kİ BEN SONSUZ KAİNATLARDA DENEYİMLER YAPAN YÜCE YARATANIN BİR PARÇASI RUH VARLIĞIYIM.DOLAYISI İLE DEPRESİF HİSLERİMİN BENİ NEGATİFE DOĞRU ÇEKTİĞİNİN FARKINA VARIYORUM.VE ŞU AN POZİTİF DUYGULARA YÖNELMEYİ . KENDİ RUHUMUN SESİNE KULAK VERMEYİ SEÇİYORUM. TÜM DEPRESİF HİSLERİMİ İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ İLE ARINMASINA ENERJİ ALANIMDAN TEMİZLENMESİNE NİYET EDİYORUM. BURDA BİR DAKİKA BOYUNCA DERİN NEFES ALIP VERİYORUZ VE BAŞIMIZIN ÜZERİNDEN ALTIN SARISI BİR IŞIĞIN TÜM BEDENİMİZE YAYILDIĞINI DÜLÜNÜYORUZ. BEN IŞIĞIM BEN SEVGİYİM BEN SONSUZLUK YOLCUSU BİR RUH VARLIĞIYIM.
DEPRESİF HİSLERİMİ İLAHİ IŞIĞA BIRAKIYORUM – VURUŞLAR YAPARAK 7 KEZ SÖYLÜYORUZ.

F- KENDİMİ SUÇLU HİSSETTİĞİMDE YEMEK YİYORUM BUNA RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM. BUGÜN SUÇULUK DUYGULARIMIN FARKINA VARIYORUM . BİLİYORUM Kİ YAŞADIĞIM HER ŞEY BENİM SONSUZ YANIMIN FARKINDALIĞININ GELŞMESİ İÇİN VAR. VE TÜM SUÇLULUK DUYGULARIMI İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİNE BIRAKIYORUM. İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ İLE SUÇLULUK DUYGULARIMIN ARINMASINA NİYET EDİYORUM.BURDA MOR BİR IŞIĞIN BAŞIMIZIN ÜZERİNDEN TÜM BEDENİMİZE YAYILDIĞINI HAYAL EDİYORUZ. VE BİR DAKİKA BOYUNCA DERİN NEFES ALIP VERİYORUZ.

SUÇLULUK DUYGULARIMI İLAHİ IŞIĞA BIRAKIYORUM – VURUŞLAR YAPARAK 7 KEZ SÖYLÜYORUZ.

G- …….. DOLAYI ÜZÜLÜYORUM VE ÜZÜLDÜĞÜM ZAMAN YEMEK YİYORUM BUNA RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM. TÜM ÜZÜNTÜLERİMİ İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİNE BIRAKIYORUM.BUGÜN TÜM ÜZÜNTÜLERİMİN FARKINA VARIYORUM VE SONSUZ YANIMA ADIM ATMAYI SEÇİYORUM.BEN IŞIĞIM BEN SEVGİYİM BEN SONSUZLUK YOLCUSU BİR RUH VARLIĞIYIM.

TÜM ÜZÜNTÜLERİMİ İLAHİ IĞIŞA BIRAKIYORUM – VURUŞLAR YAPARAK 7 KEZ SÖYLÜYORUZ.

KURULUM CÜMLELERİNİ TAMAMLADIKTAN SONRA

2- TN – Başın üst kısmı- Bu Noktadan başlıyoruz , başın tepe noktasına vuruşlar yaparak (İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK BU NOKTAYA BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK

İÇİMDEKİ RUHSAL GÜÇLE HER ŞEYİN ÜSTESİNDEN GELİRİM .KENDİME GÜVENİYORUM

2a –AN- alnın ortasına vuruşlar yaparak(İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK BU NOKTAYA BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK.

BU YAŞIMA ,BUGÜNE KADAR BİRÇOK ŞEY BAŞARDIM KİLO PROBLEMLERİMİN DE ÜSTESİNDEN GELİRİM. ŞİMDİ ELİMDE BANA REHBER OLACAK BİR TEKNİK VAR BU TEKNİĞİN YARDIMI VE İÇİMDEKİ RUHSAL GÜÇLE BUNUN ÜSTESİNDEN GELİRİM.

2b - KB (KAŞIN BAŞLANGIÇ NOKTALARI) -KAŞ NOKTASI BAŞLANGICI - Kaşınızın hemen başlangıcında bulunur. - Hem sağ hem sol kaşın başlangıç noktalarına vuruşlar yaparken aşağıdaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.(sağ kaşımızın başlangıç noktası na sağ işret parmağı ve orta parmak birleştirirerek – sol kaşımızın başlangıç noktasına sol işaret parmağı ve orta parmak birleştirilerek vuruşlar yapıyoruz.

BEN RUHSAL GÜCÜMLE BAŞARILIYIM VE BAŞARILI OLDUĞUMU KABUL EDİYORUM.

3- GU- GÖZ UCU NOKTASINA - GK-GÖZ KENARI- ŞAKAK NOKTASI - Her iki gözünüzün dış kenarı, kemiğin hemen üstü
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz.

VAZİFELİ VARLIKLARIMIN YARDIMLARI BANA GÜÇ KATIYOR. BAŞARILARIMI GELİŞTİRİYORUM. HER GEÇEN GÜN BAŞARILARIMA BAŞARILAR KATIYORUM KENDİME GÜVENİYORUM

4-GA – GÖZ ALTI NOKTASINA - GA-GÖZ ALTI NOKTASI - Gözünüzün altında tam kemiğin üstü - yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz.

BEN İÇİMDEKİ SONSUZ GÜCE GÜVENİYORUM.İÇİMDEKİ SONSUZ GÜÇ SADECE ŞUNU SÖYLÜYOR BAŞARIRSINNNNNNNN.VE BAŞARACAĞIMIN FARKINA VARIYORUM. BAŞARIRIMMMMMMM .

5- BA- BURUN ALTI NOKTASI - BA- BURUN ALTI NOKTASI - Burnunuzun hemen altında üst dudak oluğunun tam ortası-
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz

ŞU AN İÇİMDEKİ SESE KULAK VERİYORUM VE İÇİMDEKİ SESTEN GÜÇ ALIYORUM. İÇİMDEKİ SESLE HER ŞEYİN ÜSTESİNDEN GELİRİM

6-ÇN – ÇENE NOKTASI - DA-DUDAK ALTI NOKTASI = (DA olarak da bilinir): Alt dudağınızın hemen altında, çene kıvrımının ortası
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz

BEN ÇOK DEĞERLİYİM ,KENDİME GÜVENİYORUM. BU YOLCULUĞUMDA SONSUZ YANIMI GÖRMEYİ SEÇİYORUM.BEN SEVGİYİM BEN BAŞARIYIM.BEN GÜVENİM.

7- KK- KÖPRÜCÜK KEMİĞİ NOKTASI - tam olarak köprücük kemiği ile kaburganın göğüs kemiği ile birleştiği nokta, kravat takıldığı zaman kravatınızın iki ucu yaklaşık bu noktalara geliyor..

YEMEK YEME DUYGULARIMIN BANA VERMEK İSTEDİĞİ MESAJI ALDIM.BU DUYGULARIMLA GELİŞTİĞİM İÇİN ONLAR TEŞEKKÜR EDİYORUM VE BUGÜN ŞU AN YEMEK YEME İSTEĞİME NEDEN OLAN DUYGULARIMI İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİNE BIRAKIYORUM.TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM.

8-KA – KOLTUK ALTI NOKTASI – Erkeklerde, göğüs ucu hizasında kol altında, yanda; Kadınlarda ; kol altının 4-5 cm altı
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz

YEMEK YEME DUYGULARIMIN BANA VERMEK İSTEDİĞİ MESAJI ALDIM.BU DUYGULARIMLA GELİŞTİĞİM İÇİN ONLAR TEŞEKKÜR EDİYORUM VE BUGÜN ŞU AN YEMEK YEME İSTEĞİME NEDEN OLAN DUYGULARIMI İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİNE BIRAKIYORUM.TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM.

9- KCN – KARACİĞER NOKTASI - Kadınlarda sütyenin alt kısmının kaburgalara dayandığı noktada, Erkeklerde ise son kaburganın 2-3 cm üstündeki nokta.
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz

YEMEK YEME DUYGULARIMIN BANA VERMEK İSTEDİĞİ MESAJI ALDIM.BU DUYGULARIMLA GELİŞTİĞİM İÇİN ONLAR TEŞEKKÜR EDİYORUM VE BUGÜN ŞU AN YEMEK YEME İSTEĞİME NEDEN OLAN DUYGULARIMI İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİNE BIRAKIYORUM.TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM.

ŞİMDİ PARMAKLARA GEÇİYORUZ
KURULUM CÜMLESİNİ HANGİ ELİMİZLE BAŞLAMIŞSAK
ONLA DEVAM EDİYORUZ DİYELİM Kİ SOL KARATE KESME NOKTASI İLE BAŞLAMISSAK sol parmaklarla devam ediyoruz . sağla başlamıssak sağ parmaklarla devam ediyoruz.

10 – BP BAŞPARMAK NOKTASI sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek başparmak noktasına vuruşlar yapıyoruz.alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.
BEN BAŞARILIYIM 3 KEZ

11-İP – İŞARET PARMAĞI sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek işaret parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.
BEN SEVGİYİM 3 KEZ

12- OP – ORTA PARMAK NOKTASI
sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek işaret parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.
BEN IŞIĞIM 3 KEZ

13- SP-SERÇE PARMAK
sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek Serçe parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.
BEN GÜVENİM. 3 KEZ

14 – KN- KARATE NOKTASI- Elinizi yumruk yaptığınızda, elinizin dış yanında oluşan kıvrımın hemen üstündedir. Karate vuruşu yapılan noktadır.
. İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK KARATE KESME NOKTASINA BU BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK
ALTTAKİ CÜMLEYİ SÖYLÜYORUZ.
BU NOKTADA GÖZMÜZÜ KAPIYORUZ

ŞU AN KİLO ALMAMA NEDEN OLAN TÜM DUYGULARIMI SEVGİYE DÖNÜŞTÜRMEYE NİYET ETTİM VE BEN BU DUYGULARIMI BENİ GELİŞTİRDİKLERİ İÇİN SEVİYORUM
Ben her problemimin çözümünü içimdeki sevgide buluyorum. Benim bu problemimim çözümü benim içimde.
Ben problemimin çözümünün benim içimde olduğunu biliyor ve inanıyorum.
Ben bu çözümün benim içimde olduğunu kabul ediyorum.
Ben bu çözümün benim içimde olduğunu bildiğim için kendimi takdir ediyorum.
Ben bu çözümün benim içimde olduğunu bildiğim için şükrediyorum.

KİLO ALMAMA NEDEN OLAN TÜM DUYGULARIN İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİYLE ŞİFALANMASINA VE ARINMASINA NİYET EDİYORUM. BEN BU DUYGULARIMI SEVİYORUM VE BU DUYGULARIMI İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ İLE BIRAKMAYA,SALIVERMEYE NİYET EDİYORUM.ŞİMDİ BU DUYGULARIMI TAM BIRAKMA ZAMANI.BEN KENDİMİ OLDUĞUM GİBİ KABUL EDİYOR VE SEVİYORUM BEN DEĞERLİYİM.ŞİMDİ TAMM ZAMANI. ŞİMDİ BAŞINIZIN ÜZERİNDEN ALTIN SARISI BİR IŞIĞIN TÜM BEDENNİNİZE YAYILDIĞINI ORDAN BEDENİNİZİ ÇEVRELEDİĞİNİ VE BU DUYGULARINIZI ARINDIRDIRDIĞINI SEVGİYE DÖNÜŞTÜRDÜĞÜNÜ HAYAL EDİYORSUNUZ.YAKLAŞIK 30 SN KADAR VE SONRA GÖZÜMÜZÜ AÇIYORUZ. VE ŞİMDİ

GAMUT PPROSEDÜRÜNE GEÇİYORUZ- Elinizin üstünde yüzük ve küçük parmak ayrımının ortalama 2 cm üzerindedir.

GAMUT NOKTASINA parmak uçlarıyla sürekli vuruşlar yaparken (ritmik bir şekilde) aşağıdaki uygulamayı yapıyoruz. (Herbiri yaklaşık ikişer saniye):
Gözlerini kapat.
Gözlerini aç.
Başını oynatmadan en yukarıya bak
Başını oynatmadan en aşağıya bak

Başını oynatmadan sağ aşağıya bak.
Başını oynatmadan sol aşağıya bak.
Başını oynatmadan gözlerini saat yönünde çevir.
Başını oynatmadan gözlerini ters saat yönünde çevir.
Bir melodi mırıldan (İyi ki doğdun … Sadece melodisi. Sözler yok.)
Hızlıca say: 1, 2, 3, 4, 5
Bir melodi mırıldan (İyi ki doğdun … melodi)
Bunu bitirdikten sonra
Sol avuç içi göğsümüzün ortasına koyuyoruz sağ avuç içimize de sol avcumuzun üzerine koyuyoruz.
GÖZÜMÜZÜ KAPATIYORUZ.
Derin nefes alıp veriyoruz
KİLO ALMAMA NEDEN OLAN DUYGULARIMIN İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ İLE enerji alanımdan temizlenmesine arınmasına niyet ediyorum.
Bunu serbest bırakmaya hazırım

BU CÜMLELERİ SÖYLEDİKTEN SONRA YİNE GÖZÜMÜZ KAPALI
1 DAKİKA BOYUNCA DERİN NEFES ALIP VERİYORUZ.
SADECE KOŞULSUZ SEVGİNİN ENERJİSİNİ IŞIĞINI HİSSEDİYORUZ.
1 DAKİKA BİTTİKTEN SONRA GÖZÜMÜZÜ AÇIYORUZ
BİR TAM SERİYİ BİTİRMİŞ OLUYORUZ
VE İKİNCİ TAM SERİYE BAŞLIYORUZ.
SOL ELLE KURULUM CÜMLELERİNE BAŞLAMISSSAK BU KEZ KURULUM CÜMLELERİNİ SAĞ ELLE YAPARAK BAŞLIYORUZ. 2. SERİDE DE YUKARIDAKİ TEKNİĞİN AYNİSİNİ UYGULUYORUZ.